



孕产妇保健丛书

YUN CHANFU BAOJIAN CONGSHU

高龄初产妇保健

李增庆 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



高龄初产妇保健

主 编

李增庆

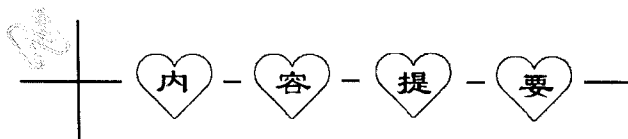
编著者

(以姓氏笔画为序)

李倬珍 李增庆 张建端

张 静 姚琼华 雷亚兰

金 盾 出 版 社



本书由李增庆等6位妇产科资深专家编著。全书针对高龄初产妇的生理特点,详细介绍了如何做好孕前准备,孕期、分娩期、产褥期保健,以及新生儿的护理等知识。本书内容丰富,具有权威性、科学性、实用性,是高龄初产妇必备读物,也是妇幼保健人员的良好参考书。

图书在版编目(CIP)数据

高龄初产妇保健/李增庆主编. —北京:金盾出版社,2006.3

(孕产妇保健丛书)

ISBN 7-5082-3876-1

I. 高… II. 李… III. 产妇-妇幼保健-基本知识
IV. R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第145887号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.5 字数:111千字

2006年3月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:8.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

作者简介

主 编

李增庆,女,毕业于同济医科大学六年制医疗系德语班,现任华中科技大学同济医学院教授、主任医师,湖北省预防医学会妇女保健学会副主任委员,湖北省性学会常务理事。多年来,在教学医院从事妇产科学、妇女保健学、青春期医学、优生优育学,以及研究生心理、行为等的临床与教学、科研工作。曾在德国 Essen 大学莱茵医院进行心理咨询和心理治疗的学术访问与交流。1993 年获国家级优秀教学成果二等奖,同时获湖北省人民政府优秀教学成果一等奖。以课题负责人承担省部级科研项目 5 项。主编《面向 21 世纪教材青春期科学——青春期生理、心理、行为》、《优生优育学》专著 2 部,副主编、参编《妇女保健学》、《老年医学》专著 2 部,在国内核心期刊以第一作者发表论文 30 余篇。

编 著 者

(以姓氏笔画为序)

李倬珍	湖北省妇幼保健院	主任医师
张建端	华中科技大学同济医学院	讲师
张 静	华中科技大学同济医学院	教授
姚琼华	武汉钢铁公司总医院	副主任医师
雷亚兰	湖北省妇幼保健院	副主任医师

前 言

早在 20 世纪 50 年代末,西方发达国家高龄初产妇的增多,就引起了产科界的重视。1985 年国际妇产科协会规定,年龄在 35 岁以上的初产妇,或年龄在 35 岁以上的女性首次分娩,称为高龄初产妇。

我国 20 世纪 90 年代初以来,随着社会经济高速发展,妇女受教育程度提高,就业的压力加大及社会竞争渐趋激烈,较多的女性,尤其是白领阶层的女性选择了晚婚、晚育,将结婚和生育后代的时间推迟,由此导致“高龄初产妇”这一群体数量增多。到上世纪 90 年代末,高龄初产妇在经济发达地区的大城市如雨后春笋般地增加。女性平均初育年龄的推迟,对降低我国人口生育率有很大影响,从某种程度上来说,这是城市化转型期的人口新问题。城市化不仅转变了人们的生活方式和就业方式,也转变了人们的生育观念。导致高龄初产增多的主要原因:①为了职务升迁而推迟生育。②为追求高学历,延迟结婚、生育。③为提高物质生活水平,待完成了购房和买车的计划,再考虑生育。④拒绝生育的“丁克一族”反悔。

年龄大于 35 岁的妇女由于细胞的纺锤丝老化,受孕后生殖细胞分裂易出现异常,导致分娩畸形儿几率增加。据统计,白领家庭出生缺陷儿占很大比例。高龄初产妇的妊娠合并症、并发症也明显增多,如妊娠高血压综合征、胎儿宫内发育迟缓、早产、妊娠期糖尿病等;难产比例上升,如剖宫产率、阴道手术产率比年轻孕妇(对照组)高。高龄孕妇属于高危妊娠,无论在孕期、分娩期、产褥期,面临的困难和问题将大大多于年轻的孕产妇。针对这些特点,为

了帮助高龄初孕妇女能平安度过孕产期,生育一个健康活泼可爱的小宝宝,作者编写了《高龄初产妇保健》一书。

本书分为7章,详细介绍了高龄初产妇怎样做好孕期、分娩期、产褥期的保健,以及其新生儿的护理等知识,以指导高龄初产妇能正确对待在妊娠期、分娩期、产褥期即将面临的困难,安全、顺利、健康地完成抚育下一代的任务,同时也能促进自身的身心健康。

由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,敬请广大读者提出宝贵意见。

李增庆

2006年1月于武汉



第一章 概况/(1)

一、高龄初产妇的定义与年龄界限/(1)

二、导致高龄初产增加的因素/(2)

三、高龄初产妇在产科学上的地位/(5)

四、高龄初产妇生缺陷儿较多/(5)

五、我国城市中高龄初产妇增多/(6)

六、高龄妊娠的优点/(8)

第二章 高龄初产妇孕前准备/(9)

一、夫妻双方身体保持最佳状态/(9)

二、选择最佳受孕时间/(9)

三、注意饮食营养调理/(10)

四、避免环境中有害物理因素的影响/(10)

(一)放射线的影响/(10)

(二)电磁波辐射的影响/(11)

五、避免环境中有害化学因素的影响/(14)

六、牢记不宜怀孕或暂缓怀孕的情况/(14)



高龄初产妇保健

第三章 高龄初产妇妊娠早期保健/(16)

一、妊娠早期机体的变化/(16)

(一)生理变化/(17)

(二)心理特点/(18)

(三)妊娠反应/(19)

二、孕早期易出现的病症及处理/(20)

(一)妊娠剧吐/(20)

(二)早期流产/(20)

(三)诱发先天性生理缺陷/(21)

三、妊娠早期保健措施/(22)

(一)定期做产前检查/(22)

(二)增加营养/(23)

(三)生活规律不劳累/(25)

(四)孕早期谨慎用药/(25)

(五)保持精神愉悦/(26)

(六)性生活需谨慎/(27)

(七)严禁吸烟与饮酒/(27)

(八)最好不使用化妆品/(28)

(九)胎教/(28)

第四章 高龄初产妇妊娠中、晚期保健/(31)

一、妊娠中、晚期机体的变化/(31)

(一)生理变化/(31)

(二)心理特点/(33)

二、妊娠中、晚期的营养需要/(33)

(一)适时补充无机盐/(34)

(二)科学补充维生素/(36)



- (三)常食健康食品/(37)
- (四)少吃“垃圾食品”/(38)
- (五)选用助眠食物调整睡眠失衡/(39)
- (六)营养补充原则/(39)
- 三、妊娠中、晚期并发症防治/(40)
 - (一)并发糖尿病的防治/(40)
 - (二)并发肾盂肾炎的防治/(45)
 - (三)并发妊娠高血压综合征的防治/(46)
 - (四)流产、早产的防治/(47)
 - (五)胎膜早破、羊水过少等的防治/(48)
- 四、妊娠中、晚期保健措施/(48)
 - (一)孕期的一般保健/(48)
 - (二)心理保健与胎教/(49)
 - (三)胎儿畸形及宫内感染的筛查、处理/(50)
 - (四)孕期家庭监护/(52)
 - (五)定期进行产前检查/(53)
 - (六)保持适宜的体重/(53)
 - (七)节制性生活/(53)
- 五、孕期用药原则/(54)

第五章 高龄初产妇的分娩保健/(56)

- 一、预产期临近时身体变化/(56)
- 二、分娩的心理特征/(56)
- 三、分娩前的准备/(58)
- 四、分娩医院和分娩方式选择/(60)
- 五、分娩期保健要点/(61)
- 六、异常分娩及对策/(63)



高龄初产妇保健

- (一)胎位不正/(63)
- (二)头盆不称/(64)
- (三)宫缩乏力与第一、二产程延长/(64)
- (四)滞产/(65)
- (五)过期产/(66)
- (六)胎儿窘迫和新生儿窒息/(66)
- (七)软产道损伤/(67)
- (八)胎盘粘连和产后出血/(67)
- 七、高龄初产妇与剖宫产术/(68)
 - (一)高龄初产妇剖宫产增多的原因/(68)
 - (二)剖宫产的利与弊/(69)
 - (三)剖宫产术前术后护理/(71)
- 八、分娩期心理保健/(73)

第六章 高龄初产妇产褥期保健/(77)

- 一、产褥期的生理变化/(77)
- 二、产褥期的心理卫生/(80)
- 三、产褥期的护理/(81)
- 四、产褥期的营养/(82)
- 五、产后运动与康复/(83)
- 六、产后性生活与避孕/(87)
- 七、产褥期哺乳/(89)
 - (一)母乳喂养的益处/(89)
 - (二)母乳喂养的相关知识/(90)
 - (三)不宜哺乳的母亲/(93)
- 八、产褥期常见病症及处理/(95)
 - (一)子宫复旧不良/(95)



- (二) 失血性贫血/(96)
- (三) 产褥期发热/(96)
- (四) 血栓性静脉炎/(97)
- (五) 伤口愈合期延长/(98)
- (六) 尿路感染/(99)
- (七) 产后尿潴留/(100)
- (八) 产后便秘/(100)
- (九) 急性乳腺炎/(101)

第七章 高龄初产妇的新生儿护理/(103)

- 一、新生儿命名分类/(103)
- 二、正常足月新生儿护理/(104)
 - (一) 正常足月新生儿特征/(104)
 - (二) 新生儿护理要点/(108)
 - (三) 新生儿的警告性体征/(119)
- 三、早产儿护理/(120)
 - (一) 早产儿特征/(121)
 - (二) 早产儿护理要点/(122)
- 四、巨大儿护理/(129)
 - (一) 巨大儿常见并发症/(129)
 - (二) 巨大儿护理要点/(129)
- 五、新生儿缺血缺氧性脑损伤护理/(130)



第一章 概 况

一、高龄初产妇的定义与年龄界限

1985 年国际妇产科协会规定,年龄在 35 岁以上的初产妇,或年龄在 35 岁以上的女性首次分娩,称为高龄初产妇;孕妇年龄在 35 岁以上列为高危妊娠。

早在 20 世纪 50 年代末,西方发达国家高龄初产妇的增多,就引起了产科界的重视,如德国马德堡妇产科医院,曾分别调查过 1959~1979 年 20 年间,高龄初产妇的妊娠期、分娩期与产褥期状况。他们调查了 3 个 3 年组(即 3 年为 1 组,共 9 个年度)的高龄初产妇分娩情况。在调查的年份里,其总分娩数为 23 524 人,32 岁和 32 岁以上生第一个孩子的妇女 353 人,占总分娩数的 1.5%。受检高龄初产妇的平均年龄 34.8 ± 2.4 岁。353 例受检妇女虽然都是初产妇,但 79.3% 是初次怀孕。国际上认为,高龄初产妇的边缘年龄,应根据地理和社会条件来决定,各国鉴定女性生育高龄的标准不尽相同:法国为 37 岁,而日本女性 30 岁已经到了生育忍耐的大限。

我国有几千年的早婚习俗(女性最早可 11~12 岁结婚),虽然新中国成立后将法定婚姻年龄确定,早婚习俗初步得以纠正,但在 20 世纪 70 年代末期以前,仍然沿袭结婚与生育间隔短、婚后一年或两年即生育的模式。即使 20 世纪 80~90 年代,部分中国知识女性将生育年龄推迟,但绝大多数人仍然在 30 岁以前完成分娩任务。因此根据中国的国情,为了早期预防与治疗,将 32 岁的初产



妇年龄界限,定为广义高龄初产。

例如,在我国 56 岁已经是奶奶级的年龄,而美国的爱丽塔·詹姆斯却正体验着初为人母的喜悦。再过 2 天就迎来 57 岁生日的她,得到了生命中最珍贵的礼物——一对健康的龙凤胎。在西奈山医疗中心举行的消息发布会上,爱丽塔宣布了双婴的名字:男婴叫弗朗西丝卡,女婴叫吉安。她兴奋地说:“我的身体很健康,精神状态也非常的好。我相信,我能给我的孩子更多,而不仅仅只是生命。”此前,因爱丽塔年龄过大,分娩具有较大的危险性,许多人曾建议其放弃孩子。爱丽塔双臂抱着两个新生的宝贝说:“50 岁并不算什么,我始终认为自己很年轻,不仅是现在,哪怕是 70 岁或者 80 岁。”爱丽塔是美国历史上年龄最大的产妇之一。1988 年,美国乡村曾有一位 57 岁的妇女成功地产下婴儿。

二、导致高龄初产增加的因素

1. 身体因素

造成高龄初产的原因有原发不孕、习惯性流产、子宫畸形、子宫内膜异位症、子宫肌瘤等。高龄初产妇有流产史者占 26.76%,其中自然流产占 78.52%,因此各种原因的流产及其他疾病也是造成高龄初产的原因。因围产医学的进步,使不孕、自然流产等妇科疾病得到有效的治疗,使高龄初产妇在增多。

2. 社会因素

(1)职务升迁与生育的矛盾:部分 30 岁左右的女性高层管理者认为,当今社会生存压力大,要想立足并取得成功,就必须全力以赴。30~35 岁恰巧是职业生涯再上一个台阶的关键时刻,此时生孩子无异于在“跑道”上摔跤,隐形机会成本的丧失无可估量,有可能导致事业的中断或意味着前期的努力将付诸东流。不敢早生孩子的最大原因,是害怕生育后职场的损失,职业生涯与生儿育女



的冲突,是所有职业女性要面临的首要发展难题。在考虑升迁人选时,上司也往往把女性的生育风险计算在内。

现实中,有的研究生在被录用时,录用单位领导明确地说:“必须保证来后最初几年不考虑生育问题。”有的白领在新公司面试时,就被问到近期是否会选择生育?她们有的人一旦怀孕,因早孕反应太大,每天开车上班备受煎熬;由于工作需要,仍然必须8小时呆在电脑前,明知道对孩子有害,但是毫无办法;有的甚至无奈地拖着有孕之身,提心吊胆地去国外参加会议,无穷无尽的出差让人应接不暇;公司常常加班到深夜,还要上MBA。看到这些情况,原本没有打算拒绝生育的A小姐疲惫之至,想了很久,最后还是决定不要带一个孩子来到这个并不完美的世界受罪。

某网站曾经做过一个调查,1300多位妈妈中,有77.27%的人重返工作岗位有困难,近1/5的人将被别人替代,超过1/3的人将无法全力投入工作。生孩子后,还有一系列的育儿问题要花费时间和精力。北京市社会心理研究所曾经做过一个生育观念调查,当个人事业发展与生育孩子发生矛盾时,56.4%的人选择事业,40.4%的人选择孩子,学历越高的群体,越倾向于选择事业;职位越做越高,生孩子则越来越难。

(2)追求高学历,延迟结婚、生育:除了事业和孩子的两难抉择外,社会竞争加剧,人们对学历的要求越来越高,使得女性不得不攀爬学历天梯,或者借此缓解就业压力,这也是促使女性超龄生育的一个重要原因。国家放宽了可以在上学期间结婚的规定,但因为户籍、准生证等诸多麻烦的手续,很多高校都规定了在读硕士、博士期间不得生育,否则将以退学处理。可以结婚不可以生孩子,使得一些即使有此念头的高级知识分子打消了生孩子的想法,不得已的抉择,使她们拖到高龄才解决生育问题。

(3)为提高物质生活水平,完成了购房和买车的投资,再考虑生育:处在社会转型期,生活压力加大,承受了改革的代价,赶上福



利分房末班车的人毕竟是少数；养孩子代价不菲，孩子、房子和车子，只能够优先选择一个，先做物质积累几乎是高龄初产妇们的共识。没有孩子的人生是不完美的，但是没有条件生孩子的人生更是不完美的。因此，花费很多年致力于提高物质水平，做足了经济的预备，完成了房产和车的投资，再考虑生育问题大有人在。

(4)拒绝生育的“丁克一族”反悔：据统计，2004年厦门市妇幼保健医院的高龄初产妇人数，占总门诊所登记孕妇的20%，以往这个比例一般少于10%。在女性知识分子特别是部分白领中，工作、事业及个人的生活质量往往都排在十分重要的位置，她们中的很多人崇尚单身贵族或两人世界的生活，婚后拒绝生育，这种家庭被称为“丁克家庭”。“丁克一族”反悔是导致高龄初产妇增加的原因之一。

例1：36岁的B女士很注重生活质量，结婚时崇尚自由，决定过没有孩子负担的丁克生活，和丈夫商定不要孩子。婚后7年中，自己与丈夫的感情趋于平淡，丈夫职务提升后工作很忙，不再喜欢回家吃饭，有空也不喜欢在家看电视了。看着当初和她一起工作的同学、同事、朋友，一个个都拉着会说话、能走路、已经蹦蹦跳跳的孩子来串门，才意识到孩子绝不是单纯的传宗接代，拥有一个小生命对家庭来说非常重要。她劝说丈夫，要个孩子吧，于是在36岁时终于怀孕了。

例2：C女士有4个姐姐婚姻破裂，还有2个姐姐存在着不同程度的感情危机。其中2个姐姐把婚姻的不幸，归结于过早地生了孩子。复婚吧，心中的伤痛无法愈合；另找吧，又恐委屈了孩子，在犹犹豫豫中失去了幸福的生活。受姐姐们的影响，她结婚的条件十分苛刻，要做一个纯粹的丁克族，没有牵挂和累赘，合得来就过去；合不来，各奔东西。结婚快2年了，他们一直生活在两人世界中。有时，她和老公结伴而行，看到别人一家三口欢欢乐乐地漫步街头，身边活泼可爱的孩子在大人面前跳着蹦着，总觉得自己



的身边缺少了点什么。一次，她发现自己怀孕了，面对无情的现实，准备流产。住进医院后还未开始流产，她见对面年轻的女人进产房打了催产针，晚上由于药力的作用，捂着肚子痛得大声地叫喊，护士拿来一个痰盂，说孩子可以生到那里面。护士走后，那女的受尽了折磨，最终把孩子生到了痰盂里。目睹了这一幕，她的心顿时悲痛起来，想到肚子里的孩子也将惨遭这样的厄运，她动摇了。最后决定，要生下这个孩子，要好好把孩子养大成人，不让他（她）受一点儿委屈。

三、高龄初产妇在产科学上的地位

高龄初产妇在产科学上具有特殊的地位，孕妇年龄因素对妊娠结局的影响越来越引起产科学界及社会的高度重视。因此，对高龄初产妇的妊娠、分娩、产褥结局，以及分娩方式和新生儿状况的研究，有助于采取相应的防治措施，提高产妇和婴儿的健康水平。

大量的临床资料显示，高龄初产妇的妊娠合并症、并发症明显增加，如妊娠高血压综合征、胎儿宫内发育迟缓、早产、妊娠期糖尿病等发病率升高。难产比例上升，剖宫产率比年轻孕妇（对照组）高。高龄孕妇属于高危妊娠，无论在孕期、分娩期、产褥期，面临的困难和问题将大大多于年轻的孕产妇，应列为高危检查人群。

本书就有关问题进行讨论和说明，以指导她们在怀孕后，能正确对待在妊娠期、分娩期、产褥期即将面临的困难，安全、顺利、健康地完成抚育下一代的任务，同时也能促进自身的身心健康。

四、高龄初产妇生缺陷儿较多

我国是出生缺陷儿、残疾儿的高发国家，出生时即可发现的先



高龄初产妇保健

天畸形儿每年达 20 万~30 万人,再加上出生数月乃至数年后才显现出来的缺陷,每年先天残疾儿出生数高达 80 万~120 万人,占出生人口总数的 4%~6%。除过早地夭折外,新生儿出生缺陷还给家庭、社会带来沉重的经济负担。每年,我国仅由神经管畸形带来的直接经济损失就超过 2 亿元,先天愚型的治疗费用超过 20 亿元,先天性心脏病的治疗费用高达 120 亿元人民币。

年龄大于 35 岁的妇女由于细胞的纺锤丝老化,受孕后生殖细胞分裂易出现异常,导致分娩畸形儿几率增加。据统计,其中出生于白领家庭的缺陷儿占很大比例,社会精英人群承受着远比普通人更多的精神压力,先立业后成家的观念往往又让他们无奈地选择了晚婚、晚育,造成精子、卵子质量下降,甚至造成基因突变或染色体异常,导致各类缺陷儿(如唐氏综合征儿)出生。

年轻孕妇 700 人中才有 1 个畸形儿,而高龄孕妇 200 人中就会有 1 个畸形儿,40 岁以后生孩子畸形几率更高,60 人中就可生产 1 个。资料表明,40 岁以上女性所生的孩子更容易患白血病。其他一些先天性疾病,如先天性心血管畸形、唇裂等,发病率也比年轻妈妈所生的孩子明显增加。

五、我国城市中高龄初产妇增多

20 世纪 90 年代初以来,随着社会经济高速发展,妇女受教育程度提高及就业机会的增加,社会竞争渐趋激烈,较多女性(白领阶层居多)由于追求高职、高薪,导致工作、生活压力加大,先立业后成家的观念往往使她们无奈地将结婚和生育的时间推迟,由此导致高龄初产妇这一群体数量增多。

1990 年初,北京人民医院就诊的高龄产妇为 2%,而目前高龄初产妇占孕产妇的 6%~7%。到上世纪 90 年代末,高龄初产妇在经济发达地区的大城市如雨后春笋般地增加,如北京大学医院